

《最牛早餐妈·便当篇》

图书基本信息

书名：《最牛早餐妈·便当篇》

13位ISBN编号：9787549109678

10位ISBN编号：7549109672

出版时间：2013-11-1

出版社：南方日报出版社

作者：跳跳妈

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《最牛早餐妈·便当篇》

内容概要

继《最牛早餐妈》之后，跳跳妈再次奉上“妈妈牌”便当的制作方法，推出30多种不同搭配的爱心便当，以“营养均衡、色味兼具”为宗旨，为妈妈们出谋划策、分享经验，解决孩子的午餐问题。用跳跳妈的话来说：一个小小的便当饭盒，承载的不仅仅是营养可口的饭菜，更是对孩子毫无保留的付出。如果可以，亲手为爱人、为孩子烹饪便当，是件多么幸福的事情啊！当然，我们还可以为自己精心准备一份，多爱自己一些，又有何不可？

《最牛早餐妈·便当篇》

作者简介

赵娜，又名“跳跳妈”。

从儿子小跳开始上幼儿园起，跳跳妈每天早上亲手给儿子做早餐，至今已做了200多天，还没重样过；她在网络论坛中晒出了给儿子小跳做的早餐餐单，这些花样繁多、别出心裁的早餐，制作简单、营养丰富，不仅让小朋友不再躲着早餐走，更让妈妈省时省力。跳跳妈不仅公布了详细的做法，还实拍制作步骤图与网友分享，在论坛上创作了极高的点击率，她也因此被网友封为“最牛早餐妈”。继推出《最牛早餐妈》后，跳跳妈开始精心研究“妈妈牌”便当，关注孩子们的午餐问题。

跳跳妈并非烹饪界的专业人士，她和所有爱孩子的妈妈一样，只是希望在自己的能力范围内给孩子最好的照顾。爱家庭、爱孩子、爱生活、爱厨房、爱美食、爱热闹……她是心中有着无限爱的跳跳妈，而今，她更将理想照进了现实，成为“美厨生活沙龙馆”的主持。

《最牛早餐妈·便当篇》

书籍目录

地三鲜	
003	
香菇肉片	
005	
电煲排骨饭	
006	
东北乱炖	
009	
宫保鸡丁	
013	
咖喱鱼丸	
015	
清炒西芹	
015	
小炒花生芽	
017	
芦笋虾仁	
019	
菠萝咕嚕肉	
021	
油焖杏鲍菇	
022	
上海菜饭	
024	
油爆北极虾	
026	
煎酿豆腐泡	
027	
劲爆鸡米花	
029	
橄榄菜肉末炒豆角	030
凉拌金针菇	
031	
酱烧鸡腿	
034	
韭菜花炒香干	035
厚蛋烧	
037	
糖醋小排	
039	
香煎土豆片	
040	
迷你胡萝卜	
041	
爆猪肝	
043	
大白菜炖粉丝	045

《最牛早餐妈·便当篇》

酱爆五丁
047
番茄炒鸡蛋
049
回锅肉
051
蘑菇炒蛋
052
糖醋藕丁
053
椒盐基围虾
055
辣炒黄豆芽
056
可乐鸡翅
058
素三鲜
060
烤玉米
061
糖醋带鱼
063
田园小炒
065
高升排骨
067
肉末豆腐
068
茭白肉丝
071
豆瓣茄子
072
老干妈荷包蛋074
凉拌莴笋
075
台湾控肉
077
蒜蓉西蓝花
079
凉拌黑木耳
080
红烧千叶豆腐083
蚕豆米炒鸡蛋084
茄子焖面
087
培根芦笋卷
089
凉拌腐竹
090

《最牛早餐妈·便当篇》

蘑菇炖鸡
093
清炒刀豆
095
糖醋里脊
097
黑木耳山药
098
鱼香土豆肉丝101
芝心虾丸
103
培根手撕包菜104
泡菜苔粉肉丝107
素南瓜
108
豉香鸡翅
110
炝炒扁豆
111
蒜薹熏干炒肉丝113
珍珠丸子
114
咖喱时蔬
117
炸猪排
118
私家肉丸
121
耳私家肉丸
123
香菇炒莲子
125
大理石蛋糕卷127
熊猫饼干
129
香草奶酪布丁131
古典巧克力豆蛋糕
133
提拉米苏杯
134
葱香面包棒
137
猪排汉堡包
140
椰奶冻
141
草莓棒棒糖
142
柠香玛德琳

《最牛早餐妈·便当篇》

145

猪肉脯

146

三明治

149

豆沙酥

150

香蕉椰蓉球

153

《最牛早餐妈·便当篇》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com